



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Dados que respiran"



Propósito

Focalizar la atención, centrarnos, cultivar presencia plena, detectar cómo estamos en nuestro presente.

	Modalidad	Virtual / Presencial
	Destinatarios	Jóvenes / Niños y Niñas
	Tipo	Colectiva
	Duración	Un minuto por participante
	Recursos necesarios	-

Desarrollo

- Tiramos el dado de a un participante por vez
- Respiramos la cantidad de veces que dice el dado